



生活クラブ生活協同組合

未来へつなげよう おいしい食卓!

大和郡山市田中町913-3 TEL:0743-58-5225

2021年度累計供給高 371,006千円(前年比 98.3%)

10月20日現在組合員数 3,030名(前年比 98.9%)

検索してみる

生活クラブ奈良

組合員の熱い思いと生産者の努力により、消費材が誕生 利用することで使い続けられます

オンラインによる生産者交流会や勉強会が次々に開催されています。広報委員が交代で取材しました。

日本果実工業(株) 8月25日
生活クラブとの提携は、1976年の「温州みかんジュース」とのこと。
製造工程の動画を見て納得し、料理提案もしていただきました。安心して食べ続けます。
おいしさの秘密は手作業
まぐろ缶の製造は、伊藤食品(株)
まぐろ及びかつおを原料として使用したものを一般に「ツナ缶」と言います。生活クラブの『まぐろ缶』は、キハダマグロのみを使用しています。
良い原料だからこそ、化学調味料を使わず、素材本来の味わいで勝負しています。
①解凍し、頭と内臓を切り落としたキハダマグロをまず蒸す。
②血合いや骨を手作業でのぞきフレーク状にする。
③濃縮野菜エキスや乾燥野菜を煮出したスープ、油とともに缶に充填し、加熱殺菌。
近年は、日本船籍の船が獲ったまぐろの量が減っています。しかし、一匹一匹丁寧に手作業で削ることにより、海外船籍の船が獲ったまぐろを使った『まぐろ缶』も消費材として供給されるようになりました。
多くの課題を一気に解決
一般的なみかん缶詰は、塩酸や苛性ソーダ等を使用して内皮を溶かしています。生活クラブでは、クエン酸だけを使って柔らかくしているのです。うっすらと内皮(袋)が残っています。果実の風味が生きています。廃液処理で環境を汚すこともありません。
また、みかん果汁入りシロップを使用。残った液だけでもいろんな料理に使えます。
1970年代をピークに、温州みかんの生産量や消費量は減り続けています。1991年にオランダの輸入自由化が始まり、大きな打撃が加わりました。農業従事者の高齢化、担い手不足、TPPによる価格崩壊も今後の課題です。
(広報委員 木田洋子)

栄養分析結果 日本食品標準成分表2020年(八訂)との比較(100gあたり)

Table with 4 columns: Component, Energy, Calcium, Magnesium. Rows include 三温糖, 素精糖, 食塩, 真塩.

健康補助食品に頼らないで! 講師 生活クラブ連合会「健康な食」推進課

生活クラブが提唱する「ビオサポ」とは生命を意味する「BIO」と「美」をかけ、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていくという意味の造語です。
ビタミンとミネラルを忘れないで
タンパク質・脂質・糖質と並んで大事なものは、代謝や神経の働きを支えるビタミンとミネラルです。偏った食事を避け、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。消費材の調味料は、市販品に比べてミネラル分を多く含んでいることがわかりました。
(上の比較表参照)
気になるのはカロリー? 糖質? 塩分?
健康を維持するため、食品添加物・残留農薬・遺伝子操作・環境ホルモンなどの情報もしっかりとチェックしま

『Rびん』回収率UP

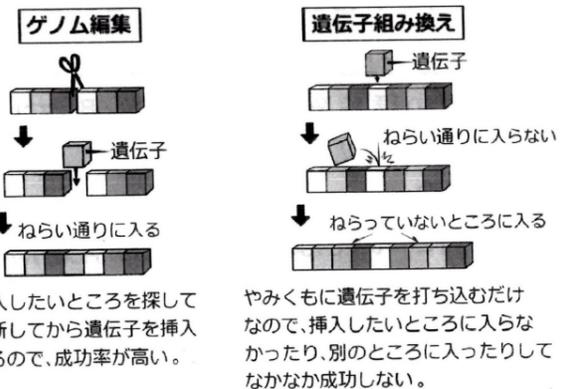
キャンペーン中! 11月26日まで生活クラブ全体で、Rびんの回収率80%を目指しています。900mlと500mlのRびんを中心に回収率を報告します。牛乳びんやすべてのRびんも引き続き回収しています。
8月21日~10月20日の回収率
900mlびん 97.9%
500mlびん 80.4%

署名にご協力ください!

生活クラブでは、遺伝子操作された種や苗に表示するよう国に対して要望します
遺伝子操作について、詳しくは11月2日~配布の署名用紙をご覧ください。
署名の〆切は2021年11月19日(金)

知っていますか?

ゲノム編集されたトマトが日本でも栽培され、販売されます



2019年、生活クラブは「遺伝子組み換え」と「ゲノム編集」を含めた「遺伝子操作された」食品を、消費材の原料として受け入れないと決しました。
上の図の左側は、ゲノム編集のうちの「ノックイン」のイメージ図です。遺伝子組み換え(右図)に比べて、簡単に効率よく遺伝子操作ができます。
「遺伝子組み換え」については、極めて不十分な表示義務があります。しかし「ゲノム編集」のうち「ノックアウト」は、現在ある遺伝子を断ち切ったり、抜き取るだけで、別の生物の遺伝子を挿入するのではないため、安全性審査も表示義務もないまま、市場に回ろうとしています。栽培したくない生産者、食べたくない消費者の選択権が損なわれます。
興奮を抑え、血圧を下げる機能性がうたわれているギャバを多く含むミニトマトの苗が今年の春から無償で頒布され、今年の秋にはその果実や加工品が市場に出ました。
生物を含めた自然界は、アクセルとブレーキの相反する機能がバランスを保っています。ギャバの作り過ぎを抑えるブレーキ機能を壊されたトマトの健康はどうなるのでしょうか? また、それを知らずに食べる私たち消費者はどうでしょうか?
生活クラブは、販売されるすべての種と苗に、遺伝子操作されているかどうかを表示して欲しいと要望します。
(広報委員 木田洋子)
しょう。健康補助食品を利用する前に、原材料表示を見ましょう。食品添加物が多く含まれているものがあります。
最後に「子どものおやつ」について質問したところ、子育て経験豊富な先輩組合員からのアドバイスをいただきました。消費材の活用から普段の食品の応用までとても勉強になりました。ありがとうございました!
(広報委員 井手フサヨ)

ちょっときいて!

このコーナーには、疑問・質問・言いたいこと・イラスト 何でも自由にお書きください。

広報委員会で答えられない内容については、担当者にバトンを渡します。氏名の記載がないものは受け付けません。ご了承ください。

氏名

組合員番号

この頃、よく巷で聞こえてくるようになったSDGsの理念をベースに活動目標を立てたものが「生活クラブ2030行動宣言」この紙面にて少しずつ取り上げていきます。

# 第一次 生活クラブ 2030 行動宣言

## 重要目標5 誰もがその人らしく、安心して生活を営める地域と社会をつくりまします。



生活協同組合は、そもそも安心して生活を営める地域と社会を目指しているのだから。今またこれを重点目標とするのはなぜだろうか。

この「なぜ」から、奈良でもとりくみを始めたエックコトすけあい制度を紹介していききたいと思います。私たちは当然ながら安心して生活しているわけではありませぬ。安心できない理由はたくさんあります。家庭だけは安心したいから生活クラブ生協の消費材を

生活するとは世の中で生きること(広辞苑)であり、安心して世の中で生きるためには、世の中そのものを自分でも作らなければなりません。生活クラブのエックコトすけあい「世の中」地域の形です。生活クラブの組合員どうしでリアルな地域関係を作りだし、安心して生活するために、お互い様に少しずつたすけあおうというものです。

利用しています。ところがこの頃は、この小さな自分の家庭の安心でさえ保てない事態に陥ることがあります。以前なら同居家族の力で解決できていたことも、ひと世帯2人が平均となつている今の日本社会ではそれが難しい。また、プライバシー保護の、度をすぎた協調などで近所付き合いも挨拶を交わす程度となり、ちょっとしたことも聞けない。それぞれの世帯が孤立しているかのよう

もっとも広げていけたら、生活がより安心して送れるのではないかと思うのです。(理事 西涼子)

## 重要目標2 栄養や伝統的な食べ方を活かした食品や、不要な食品添加物を使わない消費材の取り組み



日本には四季があり、昔から人々はそれぞれの季節で獲れる野菜を食べていました。寒くなると食料が少なくなるため、冬になる前に、野菜を干したり、塩漬けにしたりと保存食を作り、冬の飢えを凌いできました。全てが自分の手の届く範囲の中で生活が営まれていました。自然を大切に、自然の恩恵を受ける、それが「食べる」。「生きる」ということでした。そこから、日本という南北に長い地形を活かした多種多様な食文化が生まれ、人間の知恵と工夫が施されてきました。

生活クラブの消費材は、人体に有害な添加物や薬剤、農畜水産における化学合成農薬・抗生物質など人体に疑わしいものの使用は削減されています。「いつ、だれが、どのように作ったか」が明示されており、そのおかげで私たちは安全で安心して健康的な生活を送ることができています。

生活クラブの消費材は、人体に有害な添加物や薬剤、農畜水産における化学合成農薬・抗生物質など人体に疑わしいものの使用は削減されています。「いつ、だれが、どのように作ったか」が明示されており、そのおかげで私たちは安全で安心して健康的な生活を送ることができています。

しかし、街の近代化が進むにつれ私たち日本人の食生活は様変わりしていきま

ひとつひとつ自然に寄り添い丁寧な作られた季節のもの、旬のものを余すことなく味わいながら自然の恵みに感謝するとともに、生産者の努力や苦勞に思いを馳せる。更に昔の人々が培ってきた食文化を絶やさないよう、私たち食べる側の人間にできることは、些細なことかもしれませんが、私たちがの小さな選択が、私たちの小さな選択が、この世の中を作っている

「より速く」「より遠くへ」「より便利なもの

へ」と忙しくかけまわり、食にかける時間は短縮されていきます。人間の技術力は進化の一途を辿り、添加物や薬剤、抗生物質、遺伝子操作など人間中心主義が世界を旋回します。日本中どこでも同じものが手に入り、知らず知らずのうちに味は均一化されていきま

### No.109 アンケートに寄せられた意見

生活クラブ2030行動宣言についての意見  
・温暖化が原因となる通年の災害を自分のこととして受け止めることが大切です。そのためにも、少しでも今自分ができることは何かを考えて、各自が日々の生活の中で実践することが、子ども達に良い環境を残すことにつながります。(生駒エリア 平井富久子)

・対面での受け取りが90%の組合員です。職員さんとの対話から、最近の産地情報、消費材の欠品理由、収穫が減った経緯などの情報を聞くことができます。気候変動の影響が年々増大していくのを説明から想像し実感できます。「生産者応援」のカタログ表示に注意するようになりました。機関紙でも生産地の状況を知らせてください。(中南部エリア 川島龍子)

### No.109 ちょっときいて! に寄せられた意見

・鶏むね肉(大)1kgを注文しました。冷凍品なので、バラ凍結だと思っていましたが、まとまって冷凍されていました。一度に使いきれない。  
お答え: 部位により、毎週の注文数に偏りがあります。切らずに丸ごと凍結してためておき、割安で案内します。バラ凍結企画もありますが、価格は高いです。一度解凍した肉の再凍結は避けてください。(株生活クラブ関西 食肉担当者)

・びんのラベルはがしに苦勞する。はがれにくいものは、水に長くつけておいて時間をかけている。必要以上の糊付けはやめられないだろうか。  
お答え: 糊の部分にカビが発生し、保護フィルムが使えなくなります。ラベルはできるだけはがして返却してください。ただし、無理にこするとびんに傷がつくので、無理ならはがさないでOKです。(カタログより)

編集後記  
散歩コースにシンプルな平家が建ちました。どんな方が住まれるのかなあ? 敷地は広い。たまたまに軽自動車が停まっています。最近話題の二拠点生活のような感じがします。私も大阪市内の実家に泊まり、奈良に帰ってくる。どちらもいいなあ! とよく思いました。コロナ禍を経験して、今は緑の多い奈良が気に入っています。人間の身体も自然の一部、なので自然に触れるとリフレッシュするように思うのでしようか? 先日、オーストリアのザルツブルグと日本を歩きまわっている方の話を聞きました。家にはクレーンも網戸もなく寝ている時も蚊、ハエ、いろんな虫が飛んでくるらしく、それは私にはありえませぬ。笑(野口八重子)

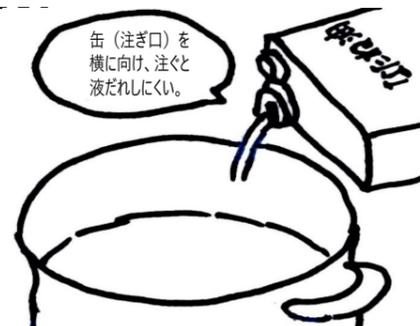
### アンケート

問1 エックコトすけあい制度を知っていましたか?  
はい いいえ

問2 ご近所に、ちょっとした買い物を頼める友人はいますか?  
はい いいえ

書いていただいた意見などを、ご本人の了解を得てこの紙面に載せさせていただくこともあります。氏名の記載がないものは受け付けません。ご了承ください。

その他、生活クラブ2030行動宣言についての意見を自由にお書きください。



これからも注ぎやすいように改良していきます(米澤製油(株)安田氏より)

氏名 \_\_\_\_\_ 組合員番号 \_\_\_\_\_